Câu hỏi: Trong tương lai sư có thể làm sơ đồ diễn tả sự chú Tâm liên tục Cảm Giác Toàn Thân theo nhịp thở không? vì con thấy ở phần “3 thì của hơi thở” và lúc hơi thở dừng lại nhiều người hiểu sai là họ phải nín thở.

Trả lời: Quý vị thấy về cái nguyên lý các chú tâm cảm giác toàn thân theo nhịp thở. Nhưng mà để thực hành cho nó đạt được kết quả một cách nhanh chóng và vững chắc thì là chúng ta cũng phải quan sát rất là nhiều, cải thiện rất là nhiều cho nên là ở đây có một số vị thì tham dự nhiều cái khóa học rồi và trong cả cái khóa học đó cái phần pháp học cái phần bài giảng thì không thay đổi nhưng mà cái phần thực hành thì là có mỗi một mỗi một thời kỳ thì có những cái thay đổi nhỏ, để là cái sự thực hành nó tốt hơn. Đặc biệt là như là trong cái khóa này quý vị thực hành thì chú Tâm liên tục cảm giác toàn thân theo cái nhịp thở trước kia là chúng ta dùng cái từ “Dài…” để là kéo dài cái chú tâm ra, hoặc là chúng ta cải tiến hơn là chúng ta khởi lên cái từ là cái “chú tâm” cái chữ tâm kéo dài. Thực chất là những cái hành vi này là để kéo dài cái chú tâm cảm giác răng lưỡi. Khi thực hành là khi mà thở ra thì thở ra thở ra nơi răng luôn và khi mà hết cái thở ra thì là duy trì thì chú Tâm nơi răng, tuy rằng là nó chỉ chỉ là đổi khác một chút xíu thôi, nhưng mà nó có hiệu quả hơn rất là nhiều. Vì vậy là sắp tới thì khi mà hướng dẫn khi mà bắt đầu siết chặt răng lưỡi, Và chờ cho đến khi là hơi thở Khởi lên cứ hơi thở ra thì là hướng đến nơi răng và hết hơi thở ra thì duy trì cái chú tâm cảm giác này rằng hay là là là là khởi lên cái chữ chú Tâm kéo dài cũng với cái mục đích là duy trì cái chú Tâm Có tâm có từ nơi răng lưỡi thì cái này là nó có hiệu quả đặc biệt là những người mới bắt đầu.

Câu hỏi: Hay bị hôn trầm dù con ngủ đã đủ giấc có cách nào đối trị hôn trầm hiệu quả không?

Trả lời: Cách đối trị hôn trầm là mở mắt liên tục hoặc là khi nào mà quý vị cảm thấy bắt đầu là mình muốn buồn ngủ thì quý vị mở mắt thực hành trong cái tư thế Mở mắt. Nếu như là quý vị thực hành chú tâm cảm giác toàn thân liên tục theo nhịp thở thì lúc đó đầu óc nó gần như là hoạt động rất ít, cho nên dễ đi đến buồn ngủ. Cho nên là quý vị thấy rằng là một người mà không ngủ được là bởi vì nằm xuống bắt đầu nghĩ linh tinh. Còn nếu như là thí dụ như là quý vị là thực hành này rồi khi mà quý vị thực hành quý vị nằm xuống quý vị chú Tâm liên tục cảm giác toàn thân thì bớt suy nghĩ và sẽ ngủ được. Phương pháp thứ hai trị hôn trầm là chuyển sang quán thọ. Tức là lúc đó là chánh tư duy nó khởi lên hoạt động lliên tục nhưng mà cái cường độ hoạt động không phải là giống như là những cái suy nghĩ linh tinh trước kia mà chỉ có một cái ý nghĩ duy nhất là: là nghĩ đến “cảm giác, cảm giác…” liên tục thì lúc đó là cái đầu óc nó hoạt động như vậy thì không hôn trầm nữa!

Câu hỏi: Ý kiến riêng đối nghịch số đông, đó có phải là tư tưởng chấp ngã không ? và người hay tranh cãi có phải đang có bãn ngã khởi lên không?
Trả lời: Ý kiến riêng có 2 loại. Quý vị đã học ý thức rồi, ý thức là có hai loại: Một loại tà kiến một loại Chánh kiến.

Loại 1: Đó là ý thức là của con người bình thường và cũng có những người lập dị, nó có những cái ý kiến đi ngược lại số đông. Thế thì ý kiến ngược lại số đông đó là tà kiến.
Loại 2: Cái ý kiến đi ngược lại xuống đông thì đó là chánh kiến và quý vị thấy rằng là đầu tiên chỉ một mình Đức Phật là có cái ý kiến riêng mà đi ngược lại mọi cái hiểu biết của nhân loại. Cái ý kiến riêng của đức Phật đó là chánh kiến ngài phát hiện ra cái sự thật về thực tại, sự thật về: khổ tập diệt đạo, sự thật về duyên khởi, sự thật về vô thường, sự thật về vô ngã. Tất cả những cái sự thật đó lúc đầu là chỉ một mình Ngài là phát hiện ra thôi, nó đi ngược lại hoàn toàn là cái hiểu biết của nhân loại cho nên là đó cũng là một cái cái tư tưởng đi ngược lại số đông nhưng mà cái tư tưởng này là chánh kiến.
Cho nên là phải phân biệt có những cái tư tưởng đi ngược lại số đông nhưng mà có trường hợp thì rơi vào cái tư tưởng đó là tà kiến, nhưng mà cũng có những trường hợp cái tư tưởng đó là chánh kiến.
- Người hay tranh cãi có phải có bản ngã khởi lên không? thì người hay tranh cãi là tà kiến luôn luôn là chứng minh cho cái đúng của mình nhưng mà cái đúng trên cái Hệ quy chiếu tà kiến trên cái chấp ngã và cái tranh cãi đó để đưa đến là đưa đến là hơn thua đưa để nữa chứng minh cho cái bản ngã của mình là to hơn là hiểu biết hơn thế. Nhưng mà cũng có những cái là là là người mà có chánh kiến họ vẫn không nói cái từ tranh cãi và tranh luận. Đức Phật vẫn luận phá các quan điểm tà kiến của ngoại đạo chứ không phải là người ta nói gì Ngài cũng im lặng mà và không phải là bao giờ là ngày cũng tranh cãi cũng tranh luận và cũng không phải bao giờ ngài cũng là yên lặng tại ngài biết thời để nói. Ngài biết là cái người này là có thể nói để cho họ hiểu, còn người kia là có thể nói để đã phá cái tà kiến. Tùy nơi tùy người mà ngài sẽ nói và đã là tư tưởng Chánh kiến thì là không phải là tranh cãi cũng không phải là tranh luận vì hơn thua. Mà là không sai ràng buộc của cái kết quả mình thuyết phục được người ta hay là mình áp đảo được người ta. Cái tranh luận này không không là ràng buộc kết quả bởi vì Chánh kiến hiểu rằng là các kết quả là vô chủ, không ai làm chủ không ai điều khiển được các cái kết quả đó. Khi mà người trí hay là người có Chánh kiến tranh luận thì người đó là hoàn toàn không lệ thuộc vào kết quả cho nên là thuyết phục được người khác hay không, thuyết phục được người ta nghe hay người ta không nghe thì là vì đó không có cái tính chất tranh cãi được thua ở trong này.

Câu hỏi: Tập thể dục nhiều có thuộc vào chấp vào thân thể này không?
Trả lời: Đây là tư tưởng tà kiến. Làm mọi việc có kết quả phải tức là kết quả mà tốt đẹp thì là vui mừng thích thú còn là tập thể dục mà lại kết quả không tốt đẹp thì là chán ghét, buồn. Còn nếu như người có Chánh kiến vẫn rèn luyện thể dục là bởi vì quý vị hiểu rằng là khi thực hành Tứ Niệm Xứ nhiếp phục được tham sân sii và chúng ta biết rằng là còn khoảng 5% gì đó là cả cái cảm giác khó chịu trên thân do là thân tiếp xúc với xúc trần, do thế giới ngoại cảnh như trời mà nóng bức quá, mưa rét quá vâng vâng... những cái đó là ngoại cảnh đó tương tác với thân phát sinh ra các cái cảm giác nóng lạnh là khốc liệt cho nên đó là khổ Thọ. Cái khổ Thọ đó là vẫn là tâm nhưng mà do là Căn Trần tiếp xúc, cái đó không thể là tu tập Tứ Niệm Xứ để là chấm dứt được. Hoặc là khi mà thân thể là có cái bệnh tật thì nó gây nên cái khổ thọ trên thân và không thể nào lại dùng là Tứ niệm xứ để chấm dứt được cái khổ đó! Mà cái khổ đó phải dùng thuốc, tiêm thuốc .. thì

lúc đó mới giảm thiểu được cái khổ đó. Vậy thì một người hiểu rằng là tập thể dục nó cũng có lợi cho sức khỏe để là mình giảm thiểu cái khổ thọ đó (cái 5% đó) Tuy rằng là nó chỉ 5% nhưng mà khi nó có mặt nó khởi lên thì vẫn là khổ, và tập thể dục để mà cải thiện sức khỏe để mà không rơi vào những cái bệnh này bệnh kia thì đó cũng là là chánh kiến chứ không phải là tà kiến. Nhưng mà cái Chánh kiến đó là: khi tập thể dục đó không bị ràng buộc kết quả, phải hiểu rằng là mình chỉ làm thôi còn kết quả mà nó là giảm được bệnh hay là khỏe mạnh hay là nó vẫn cứ trì trệ như vậy .. thì người đó không bị là **không có thích không có chán** cái đó.

Câu hỏi: Khi có mặt của sự phán xét đối tượng để sinh hoạt một cách thích nghi, tránh xa các đối tượng không tốt cho quá trình tu tập thì có bị xem là chấp ngã không?

Trả lời: Tuỳ theo mức độ tu tập có nhiều truòng hợp phải tránh né, tránh né lúc này không phải là chấp ngã. Nếu như sức tu tập còn yếu mình đến đó thì sẽ bị lôi cuốn vào cái sự việc đó và cái tranh cãi đó ... Khi người đó nhận thức như vậy là người đó tránh né. Trong quán pháp “tuệ tri vị ngọt sự nguy hiểm sự xuất ly” Thí dụ đi ra bãi biển tắm rồi thấy các cô mặc bikini rất là hấp dẫn, người bình thường là chạy theo rồi là ngắm nhìn say đắm.Còn quý vị là “tuệ tri sự nguy hiểm” nếu như là mình thích thú cái đó là nguy hiểm vì nó khởi lên khổ, nhưng mà khi mà quý vị cảm thấy rằng là cái quán của mình vẫn chưa đủ vẫn là mình vẫn vẫn bị lôi kéo vào thì quý vị phải tránh ngay cái chỗ đó ra.

Câu hỏi: Vì Chánh ngữ Chánh nghiệp Chánh mạng tạo ra nhân mới thì sao gọi là là không tạo tác nghiệp? Vô tác giải thoát?

Trả lời: Cái tạo tác là có tham có sân có si, lúc đó mới tao ra cái quả khổ vui. Cho nên là trong cái bát ta đạo: tà ngữ tà nghiệp, tà mạng do tham do sân do si mà Khởi lên cho nên chính nó là tạo tác ra khổ. Còn trên bát chánh đạo cái lộ trình là căn trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - tưởng tiếp đến là chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh Định (tỉnh giác) chánh tư duy, chánh tri kiến rồi do chánh tri kiến mà phát sinh Như Lý Tác Ý do Như Lý Tác Ý mà phát sinh chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Người trải nghiệm chánh mạng này là do là chánh kiến mà phát sinh không có tham sân si ở đây nữa vì vậy cái Chánh ngữ Chánh nghiệp Chánh mạng không có tạo tác ra quả khổ là ta nghèo ta mà thấy đó là cái nguyên nhân tạo tác ra quá khổ, vui, bởi vì nó do tham sân si mà khởi lên. Cò Chánh ngữ chánh nghiệp chánh mạng do chánh kiến khởi lên không có tham sân si nữa cho nên nó không tạo tác ra khổ vui, không còn dính mắc ràng buộc của đối tượng cho nên đó gọi là vô tác giải thoát là như vậy. Trên bát chánh đạo là có 3 cái Giải Thoát

- Một là không giải thoát
- Hai là vô tướng giải thoát
- Ba là vô tác giải thoát

Đáng lẽ là quý vị cũng phải tuệ trí đầy đủ hết cả 3. Khi mà quý vị **tu chỉ** thì lúc đó lộ trình tâm dừng lại tâm ghi nhận thuần túy gọi là tỉnh giác với tính chất là vô niệm vô ngôn vô phân biệt cho nên nó không còn phát sinh tham sân si thì không

còn phát sinh là phiền não cho nên là tâm tỉnh giác đó gọi là Không Tánh (không giải thoát) Còn tâm biết ý thức Chánh kiến biết rằng là tất cả thực tại này là cảm giác nó là tâm mà tâm thì nó không có tướng trạng không có cái tướng to nhỏ vuông tròn dài ngắn xanh vàng đỏ trắng... Chính cái biết chánh kiến nó cái biết đó còn gọi là cái biết vô tướng. Cái biết Chánh Kiến đưa đến giải thoát cho nên gọi là Tuệ giải thoát và còn gọi là Vô tướng Giải Thoát